



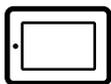
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

# Health TALK

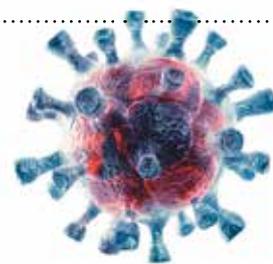


## Observe y aprenda

Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) para ver breves introducciones a su plan de salud. Estos videos le explican cómo aprovechar sus beneficios al máximo. Son excelentes tanto para miembros nuevos como para aquellos experimentados.



## No se contagie de gripe



### Vacúnese pronto contra la gripe.

La temporada de gripe se acerca y es una enfermedad que se propaga con facilidad. Puede hacer que se sienta muy mal y que falte varios días al trabajo o a la escuela. También puede ser peligrosa e incluso mortal.

La mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada otoño. Seguir estos consejos también puede ayudarle a prevenir la gripe:

- Lávese las manos habitualmente con agua y jabón. O bien, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca a menos que se haya lavado las manos recientemente.
- Coma bien, haga ejercicio, beba gran cantidad de agua y duerma suficiente.



**No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). Visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me** para encontrar un lugar cerca de usted.

# Usted puede dejarlo

## Únase al Gran Día de No Fumar.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de enfermedades y de muerte prematura. Casi 42 millones de personas en los Estados Unidos fuman. ¿Es usted una de ellas?

Dejar de fumar no es fácil. Es una adicción física y mental. Algunos medicamentos y contar con apoyo pueden ayudarle. Elija una fecha y elabore un plan para dejar de fumar. El Gran Día de No Fumar es un buen día para dejar el tabaco, aunque solo sea por un día. La fecha de este año es el 17 de noviembre.



**Usted puede hacerlo.** Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre cómo dejar de fumar. También puede llamar gratis a la Línea de ayuda local para dejar de fumar al **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669, TTY 711)** para obtener ayuda gratuita. Visite [cancer.org/smokeout](http://cancer.org/smokeout) para consultar más recursos.

## Obtenga los resultados

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un Programa de mejoramiento de calidad, que funciona para ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica.

El año pasado, una de nuestras metas era lograr un aumento en la cantidad de exámenes oculares, HbA1c y de función renal de nuestros miembros con diabetes. Descubrimos que una mayor cantidad de miembros con diabetes se hizo estos exámenes. Este año, nuestra meta para nuestros miembros con diabetes no es solo que se hagan más exámenes, sino que también tengan mejores resultados.

Otra de nuestras metas era aumentar la cantidad de visitas al médico de las mujeres entre la tercera y octava semana luego de haber dado a luz a un bebé. Descubrimos que una mayor cantidad de pacientes acudió a estas visitas. Este año nos enfocaremos en ayudar a las mujeres embarazadas a comenzar a visitar a sus proveedores desde el inicio y durante todo su embarazo.

El próximo año, queremos aumentar el número de miembros que acuden a controles dentales de rutina. Además, queremos asegurarnos de que más niños tengan sus controles de rutina anuales.

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros. Ellas demuestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas de 2016 demostraron una mejora general en la forma en que nuestros miembros califican su atención médica. Este año trabajaremos para mejorar su satisfacción. Mejoraremos los materiales y la información que ofrecemos. Nuestra meta es que nuestros miembros entiendan mejor los beneficios de su plan de salud.



**Obtenga todo.** ¿Quiere saber más acerca de nuestro Programa de mejoramiento de calidad? Llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)** o visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

## La dosis correcta

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión con medicamentos. Es uno de los tipos de fármacos que se usan con mayor frecuencia. Si su médico le recomienda antidepresivos, recuerde que:

- 1. Es posible que tenga que probar más de un fármaco.** Algunas personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras, deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. Por lo general tardan un poco en funcionar.** Algunos medicamentos pueden tardar hasta seis semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. La mayoría de las personas sienten efectos secundarios.** Sin embargo, estos desaparecen después de un par de semanas. Hable con su médico si esto no ocurre. Evite beber alcohol.
- 4. No deje de tomar su medicamento abruptamente.** Su médico debe ayudarlo a ir disminuyendo lentamente la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse mal. Siga tomando su medicamento de la forma prescrita a menos que su médico se lo cambie o disminuya la dosis.



**¿Está hospitalizado?** Si está en el hospital debido a un problema de salud mental, contrólese cuando lo den de alta. Consulte a su médico dentro de los siete días siguientes al alta.



# Disminuya las calorías

## Receta de guisado de ejotes saludable para el corazón

El guisado de ejotes es uno de los platos favoritos de las vacaciones. Pero puede tener mucha sal, grasa y calorías. Pruebe esta versión sana de la Asociación Estadounidense del Corazón. Con solo 77 calorías y 138 mg de sodio por porción, su corazón se lo agradecerá.



### Ingredientes

- 1 lb. de ejotes congelados, descongelados
- 10.5 oz. de sopa de champiñones en crema baja en sodio
- ½ taza de crema ácida baja en grasa
- ½ cdta. de pimienta
- 1 cebolla pequeña, cortada en tiras delgadas
- aerosol antiadherente de cocina
- ¼ taza de harina

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°.
2. En una fuente de 9x13, mezcle los ejotes, la sopa, la crema ácida y la pimienta. Revuelva hasta lograr una mezcla uniforme. Hornee 20 minutos.
3. Mientras se hornea el guisado, separe las tiras de cebolla. Rocíe ligeramente con el aerosol antiadherente de cocina.
4. Espolvoree harina sobre la cebolla y revuelva para que queden cubiertas.
5. Rocíe un sartén mediano a grande con el aerosol antiadherente de cocina. Caliente a fuego medio a alto. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén crujientes.
6. Retire la fuente del horno. Agregue la mitad de las cebollas y revuelva bien.
7. Cubra con la mitad restante y devuelva al horno. Hornee 5 minutos más.

Rinde 8 porciones



**Cocine liviano.** Visite [Heart.org](http://Heart.org) para leer más recetas y consejos para un estilo de vida saludable para el corazón.

## Creciendo

Los adolescentes pueden comenzar a aprender a ser consumidores de atención médica. Involucrarse en su propia atención puede ayudarles a desarrollar su autoestima y a ser más independientes. Los padres pueden enseñar a sus hijos adolescentes habilidades relacionadas con la atención médica, como por ejemplo:

- programar citas médicas y dentales;
- hacer una lista de preguntas para plantearlas en las citas;
- hablar con el proveedor;
- llenar formularios; y
- entender los medicamentos.

Los adolescentes tienen necesidades de atención médica diferentes a los niños. Es posible que su hijo adolescente esté listo para cambiar de un pediatra a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un obstetra/ginecólogo.



**Podemos ayudar.** UnitedHealthcare Community Plan puede ayudar a su hijo adolescente a elegir al proveedor correcto. Llame a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**, visite [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o use la aplicación **Health4Me**.



## Signos de alerta

### Cómo obtener ayuda para los problemas con el alcohol y las drogas

La obtención de tratamiento para el abuso de sustancias puede ayudarle a disfrutar de una vida mejor. La ayuda para usted o un ser querido puede comenzar al hablar con un médico, una enfermera o un orientador. Lo que converse con su proveedor acerca del uso de sustancias es confidencial. Está protegido por la ley. He aquí cómo puede comenzar su recuperación:

- **Obtenga ayuda de inmediato.** Consulte a su médico, enfermera u orientador.
- **Asuma un rol activo.** Acuda a sus citas. Haga preguntas. Siga las indicaciones de sus proveedores.
- **Busque el programa adecuado.** Existen muchos tipos de ayuda disponibles. Asegúrese de que el programa sea el que usted necesita.
- **Obtenga ayuda de sus familiares y amigos.** No intente mejorarse solo. Contar con personas que pueden apoyarlo y darle consejos puede ser de ayuda.
- **Inscríbese en un grupo de apoyo.** Hablar con otras personas que han estado en su misma situación es muy útil. Existen muchos tipos de grupos en línea y en persona.
- **Llame a la línea telefónica de servicios para la adicción de Nueva Jersey.** Ahí lo pueden remitir a un tratamiento. Están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame **1-844-276-2777 (TTY 711)**.



**Obtenga más información:** Visite [LiveAndWorkWell.com](http://LiveAndWorkWell.com) para obtener más información. ¿Necesita ayuda para encontrar un orientador o un programa? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

## Diga ahh

A los niños a veces les duele la garganta. Esto puede significar el comienzo de un resfrío o virus que generalmente desaparece solo.

A veces, un dolor de garganta puede significar que su hijo tiene faringitis estreptocócica. Con esta enfermedad, es probable que su hijo presente fiebre. También puede tener dolor de estómago o de cabeza, o presentar parches rojos y blancos en la garganta. Si cree que su hijo puede tener faringitis estreptocócica, llévalo al médico, quien le hará una prueba para estreptococo.

La faringitis estreptocócica se trata con antibióticos. Si a su hijo le prescriben antibióticos, es importante que se termine toda la prescripción, aunque ya se sienta mejor. De lo contrario, la infección puede regresar.



## No se arriesgue, vacúnese

Las vacunas no son solo para los niños. Los adultos también las necesitan. Hable siempre con su proveedor acerca de las vacunas que podría necesitar, como la vacuna neumocócica.

La vacuna neumocócica se recomienda para todos los adultos a partir de los 65 años de edad. Previene la neumonía y algunos tipos de meningitis. Los adultos más jóvenes que fuman o tienen asma también deben vacunarse. Asimismo, es importante para las personas que padecen algunos problemas cardíacos.

Hay dos tipos de vacunas neumocócicas para los adultos mayores. Es posible que usted necesite ambas vacunas. Hable con su médico para cerciorarse.



## Respire profundo

### Cómo entender su tratamiento del asma

Existen muchos medicamentos para el asma. Su médico le prescribirá los que sean adecuados para usted. Tómese sus medicamentos como se lo indica su médico. No deje de tomárselos sin informárselo a su médico. Elabore un plan de acción escrito para el asma que le ayude a saber qué tomar y cuándo.

#### MEDICAMENTOS A LARGO PLAZO

Algunos medicamentos se toman a diario, aunque se sienta bien. Estos medicamentos a largo plazo mantienen el asma bajo control. Pueden ser orales o se pueden inhalar. Cuando comience a tomar medicamentos a largo plazo, pasarán algunas semanas hasta que empiece a sentirse mejor. No todas las personas con asma necesitan medicamentos a largo plazo.

#### MEDICAMENTOS DE RESCATE

La mayoría de las personas con asma tienen medicamentos de rescate inhalados, los cuales solo se toman cuando tiene síntomas. Debe llevarlos consigo en todo momento. Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque de asma en minutos. También puede tomar píldoras esteroides durante algunos días o semanas a la vez si tiene problemas para controlar sus síntomas.

 **Inscríbese.** UnitedHealthcare Community Plan tiene programas de control de enfermedades. Estos programas ayudan a las personas con asma, diabetes y otras afecciones a controlar su salud. Puede obtener consejos de una enfermera y recordatorios sobre su cuidado. Para obtener más información, llame al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.



## Rincón de recursos

**Servicios para miembros** Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

**1-800-941-4647 (TTY 711)**

### **Cuidado de las embarazadas en Twitter**

Reciba consejos útiles, información sobre lo que debe esperar e importantes recordatorios sobre el embarazo.

**@UHCPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

**bit.ly/uhc-pregnancy**

**Nuestro sitio web y aplicación** Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

**myuhc.com/CommunityPlan**  
**Health4Me**

**KidsHealth** Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños y adolescentes.

**KidsHealth.org**

### **Línea nacional directa contra la**

**violencia doméstica** Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad, las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

**1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**

**(TTY 1-800-787-3224)**

**thehotline.org**

# El socio de su salud

## Conozca a su PCP.

Su proveedor de atención primaria (PCP) es la persona a quien debe acudir cuando está enfermo y quien provee o coordina su atención médica. Sin embargo, su PCP también quiere verlo cuando está bien. Las consultas de control sano les ayudarán a usted y a su PCP a conocerse mejor. Las consultas de control sano también son un buen momento para lo siguiente:

- hacerse exámenes importantes de diagnóstico y pruebas;
- ponerse las vacunas necesarias;
- hacerse control de enfermedades crónicas;
- hacer seguimiento de los medicamentos que toma;
- coordinar la atención que le brindan los especialistas a los que va;
- recibir orientación para llevar un estilo de vida saludable; y
- conversar sobre salud mental, consumo de sustancias, seguridad y otros temas.

Cuando vaya a su PCP, infórmele sobre:

- cualquier medicamento o suplemento que esté tomando;
- cualquier otro proveedor al que vaya, como especialistas o proveedores alternativos;
- las pruebas o los tratamientos que se haya realizado; y
- cualquier tratamiento de salud mental o para el uso de sustancias que reciba.

Las consultas de control sano están cubiertas sin costo para usted. ¿Ha transcurrido más de un año desde su último control sano? Llame a su PCP para programar una cita hoy.



**Visite a su PCP.** Debe sentirse cómodo con su PCP. Si no es así, elija uno nuevo. Visite **myuhc.com/CommunityPlan**, use la aplicación Health4Me o llame a Servicios para miembros gratis al **1-800-941-4647 (TTY 711)**.

